

## 健常人 (小学生のストレス低減)

### 文献

White LS: Reducing stress in school-age girls through mindful yoga. J Pediatr Health Care 2012;26:45-56. Pubmed ID:22153143

### 1. 目的

ヨガによるマインドフルネストレーニングが小学生女子の自覚的ストレスを軽減し、対処能力や自尊心、自己制御を増大させるか、またその効果は介入の用量(回数)が関係するかの検証。

### 2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

### 3. セッティング

アメリカの2つの小学校

### 4. 参加者

小学4年生と5年生女兒。平均9.9歳

### 5. 介入

Arm1:(介入群)ヨガ群 74人 1回1時間/週1回/8週間 (毎日10分のホームワーク)

Arm2:(コントロール群)待機群 95人

### 6. 主なアウトカム評価指数

The Feel BadScale(自覚ストレス)、The Schoolagers Coping Strategies Inventory(コーピング)、The Global Self-Worth subscale of the Self-Perception Profile for Children(自尊心)、The Healthy Self Regulation subscale of the Mindful Thinking and Action Scale for Adolescents(自己制御) を介入前、介入後の2回測定。

### 7. 主な結果

介入期間後、ヨガ群の方がコントロール群より、より多くの自覚ストレスを報告した。コーピングスコアも高くなった。両群とも8週後、自尊心と自己制御は増大したが、群間で差はなかった。自宅でのヨガ練習の割合と自覚ストレス得点の間に正の相関が見られた(より自宅で練習したもののほうが、強い自覚ストレスを報告した)。

### 8. 結論

本研究では小児においてマインドフルネスに基づくヨガでストレスが軽減されるであろうという仮説は支持されなかった。小児におけるマインドフルネスは成人でのマインドフルネスとは異なる可能性があり、さらに検討が必要である。

### 9. 安全性に関する言及

有害事象に関する言及は無し。

### 10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

言及なし。Missing data はそれぞれ3人。

### 11. ヨガの詳細

Mindful awareness for girls through yoga program : マインドフルネスストレス低減法の原則より、ヨガの部分に焦点をおいたプログラムで座位での呼吸瞑想、ホームワークについての議論、ヨガアーサナから構成される。

### 12. Abstractor のコメント

本研究では、ヨガを行なった群の方が自覚ストレスは増大、またストレスサーについてコントロール群より、有意に悪く感じている。さらに自宅での練習回数が多いほど、自覚ストレスが強くなっている。ストレス軽減法としてのヨガの意義は、小児と成人とは異なっていると考えられる。さらに詳細な検討が必要である。

### 13. Abstractor の推奨度

小学生 (10歳前後の女兒) に対して、ストレス対策としてマインドフルネスを基にしたヨガを行なうことは勧めない。

### 14. Abstractor and Date

岡 孝和 2013.12.31.